

Neue spirituelle Formen

Yoga in der Psychotherapie

Spiritualität kann die therapeutische Behandlung beleben und vertiefen und ist für Menschen in Krisensituationen heilsam. Das machen Kerstin Löwenstein und Heribert Moorkamp in ihrem Beitrag deutlich.

Begegnungen und Beziehungen sollen heilsam sein, gerade dann, wenn ein Mensch psychisch krank ist. Dann braucht er unbedingt ein klares und konkretes Gegenüber. Verschmelzungs- und Vereinigungserlebnisse mit dem Kosmos, wie sie im traditionellen Yoga und in vielen modernen Formen der Spiritualität erstrebt werden, sind für psychisch Kranke sogar schädlich. Hier wird eine neue Yogaform vorgestellt, die zu einer besseren Beziehungsfähigkeit und therapeutischen Zusammenarbeit beitragen möchte. Die Gesundheit gilt als höchstes erstrebenswertes Gut. Doch ist sie, trotz aller gut gemeinten Anstrengungen und trotz großer Erfolge, nicht vollständig zu erreichen. „Ganzheitlichkeit“ wird von verschiedenen Richtungen als Forderung erhoben. Im psychologischen Sinne wurde Ganzheitlichkeit schon in den 50er-Jahren von den Begründern der humanistischen Psychologie A. Maslow und C. Rogers eingeführt. Auf diesem Ansatz, der die Bedürfnisse des Menschen betont, bauen heute viele Beratungsmodelle zur Ressourcenstärkung auf.

Ganzheitlichkeit im spirituellen Sinne

Einer Weiterentwicklung der Psychotherapie dient ein ganzheitliches Menschenbild im spirituellen Sinne. Denn hier wird die psychologische Sichtweise um tiefere Vorstellungen von Ich und Seele erweitert. Nach unseren Erfahrungen sind körperliche und seelische Erkrankungen Aufrufe, mehr Kraft und Führung in die eigene Seele zu legen. Wenn jemand beispielsweise Angst hat, kann er lernen, von der Angst unabhängige Vorstellungen und Gedanken zu pflegen und ganz neue Empfin-

dungen und Wahrnehmungen aktiv aufzubauen. Was sich in unseren psychotherapeutischen Einzel- und Gruppenbehandlungen sogar in Akutfällen – auch im klinischen psychiatrischen Kontext – sehr bewährt hat, sind Körper- und Besinnungsübungen aus dem Neuen Yogawillen. Ein Beispiel, das bei Patienten wie bei Fortbildungsteilnehmern gleichermaßen beliebt ist, ist eine zeitgemäße, für jeden Menschen geeignete, yogische Konzentrationsübung. Diese wird beispielhaft beschrieben und dient im Alltag dazu, eine interessante Pflanze zu betrachten.

Das spirituelle Menschenbild

Das Ich ist aus Yogaperspektive das transzendente geistige Glied des Menschen. Es ist mehr als das Äußere, Mess- und Sichtbare der Persönlichkeit. Es ist der Ursprung von immerwährender schöpferischer Wandlung, Neuwerdung im Leben und stellt eine von Bedürfnissen, auch von Tagen der Gesundheit und Krankheit, freie und unabhängige Dimension dar. In jedem Menschen will sich dieser göttliche Keim, weiterentwickeln und die gebende Kraft steigern. Das Ich ist wie der innerste Kern der Seele, die ebenso ein übersinnliches, unsterbliches Wesensglied des Menschen ist. Im Neuen Yogawillen wird sie als der innere Kosmos des Menschen angesehen. Mit Seele ist im Yoga nicht das Gleiche gemeint, was wir als vergängliche Psyche benennen. Die Seele äußert sich bei jedem Menschen durch individuell unterschiedlich geprägte Kräfteverhältnisse im Denken, Fühlen und Wollen und wirkt als eigentlicher Beziehungspol. Sie treibt beim Menschen die Entwicklung so

